

# Rezept Angus Schmorbraten mit Kartoffeln, Salat und grünen Bohnen

---

 [hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-angus-schmorbraten-mit-kartoffeln-salat-](https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-angus-schmorbraten-mit-kartoffeln-salat-)

**Ein Rezept für vier Personen von Claudia Hoffarth aus Lohra.**

## Zutaten:

---

- ca. 1kg Bratenfleisch vom Bio-Angusrind
- hochohitbares Bratöl / Fett
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Porree
- eine halbe Paprika
- Tomatenmark
- Senf, Salz, Pfeffer
- etwas Knoblauch
- Paprikapulver
- Lorbeerblatt, Wachholderbeeren
- Rotwein, Wasser

## Zubereitung:

---

Das Fett im Topf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.

Zwiebeln, Möhren, Porree, Paprika und Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Fleisch und Gemüse gut mit Salz und Pfeffer würzen, den Braten schließlich mit etwas Senf bestreichen und mit etwas Wasser ( $\frac{1}{4}$  l) und Rotwein ( $\frac{3}{4}$  l) ablöschen. Das Fleisch sollte gut zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen.

Ein Gewürzsieb mit zwei Lorbeerblättern und Wachholderbeeren in die Flüssigkeit legen, Deckel drauf und bei ca. 170 Grad für 1,5 Std. im vorgeheizten Ofen garen.

Nach Ende der Garzeit Topf aus dem Ofen holen und Bratenfleisch zum Ruhen auf Schneidebrett legen.

Das Gewürzsieb entfernen und die Soße mit dem Gemüse vollständig pürieren. Abschmecken und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver nachwürzen, wer mag auch mit etwas Knoblauch.

Das Fleisch in Scheiben schneiden und wieder in die fertige Bratensoße legen.

## Zubereitung Pellkartoffeln:

---

750g kleine festkochende Kartoffeln (Glorietta oder Anabelle) mit Wasser aufstellen und kochen. Wenn sie sich leicht mit einem Messer einstechen lassen, abschütten und schälen.

## **Gemischter Salat mit Buttermilch – Dressing**

---

### **Zutaten Salat:**

---

- Eichblatt-, Lollo Rosso- oder Kopfsalat
- eine halbe Schlangengurke
- 4 Tomaten
- 2 dicke Möhren

### **Zutaten Dressing:**

---

- 0,5 l Buttermilch
- 150 g saure Sahne
- Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer, Pimpinelle, Schlotten, Kerbel, Borretsch, Kresse, Dill oder was der Garten hergibt – ev. TK-Kräuter
- 1,5 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Zitronensaft
- 8 EL Rapsöl und 3 EL hellen Balsamicoessig

## **Zubereitung**

---

Eichblatt-, Lollo Rosso- oder Kopfsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Eine halbe Schlangengurke in Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Die Möhren kleinraspeln.

Das Dressing in einem großen Becher oder Glasflasche mit breitem Hals zubereiten. Alle Zutaten hineingeben, kräftig schütteln und über den Salat geben

## **Grüne Stangenbohnen mit getrockneten Tomaten**

---

### **Zutaten:**

---

- 500 g grüne Bohnen
- etwas Butter zerlassen
- 1 große Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- ein bis zwei Zweige Thymian oder Bohnenkraut

## Zubereitung

---

Bei den Bohnen die Enden mit einem Messer abschneiden, abziehen und in Stücke schneiden. Bohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie bissfest sind. Abschütten und kurz in kaltes Wasser legen, damit sie ihre grüne Farbe behalten

In einer Pfanne Butter zerlassen und eine große Zwiebel kleinschneiden und andünsten – Zwiebel salzen und dann Bohnen hinzutun und darin schwenken und erwärmen.

In Öl eingelegte getrocknete Tomaten (3-4 Stück) kleinschneiden und unter die Bohnen heben – und nochmal mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken - dann die Blättchen von ein bis zwei Zweige Thymian (oder auch Bohnenkraut) über das Gericht streuen.

*Sendung: hr-fernsehen, "Koch's anders", 17.09.2019, 20:15 Uhr*